CEIP GARCÍA LORCA HUELVA	PROPUESTA DE TRABAJO EDUCACIÓN FÍSICA		
	3º Trimestre	Grupo: 3ºB	Fecha: 08/06/20 al 19/06/20

¡¡HOLA CHIC@S!! ¿QUÉ TAL ESTÁIS?

Las semanas anteriores hemos ido recordado qué eran las **HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS,** y hemos planteado varios retos motrices sobre **LANZAMIENTOS** y **RECEPCIONES**. ¡Enhorabuena a tod@s por lo bien que habéis superado estos retos! ¡Vaya campeon@s!

Espero que lo hayáis pasado bien haciendo esos retos, además de haber repasado y practicado los lanzamientos y las recepciones. Para esta semana, vamos a recordar el resto de las HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS: **DESPLAZAMIENTOS, GIROS** y **SALTOS**. Primero realizaremos un pequeño repaso sobre qué eran cada uno de estos tipos y después os dejo la explicación de la ***TAREA FINAL***, que será la última tarea de este curso: ¡A DISFRUTAR!

Para recordar qué son las **HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS,** os propongo esta sencilla definición que ya vimos en clase:

"Las Habilidades Motrices Básicas son las principales formas de movernos que tenemos los seres humanos"

TIPOS DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

Después de recordar qué eran las HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, es importante también recordar **los diferentes tipos** que existen:

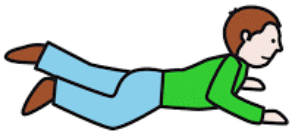
1. **LANZAMIENTOS**
2. **RECEPCIONES**
3. **DESPLAZAMIENTOS**
4. **GIROS**
5. **SALTOS**

Estas semanas nos centraremos en los **DESPLAZAMIENTOS,** los **GIROS** y los **SALTOS**.

CEIP GARCÍA LORCA HUELVA	PROPUESTA DE TRABAJO EDUCACIÓN FÍSICA		
	3º Trimestre	Grupo: 3ºB	Fecha: 08/06/20 al 19/06/20

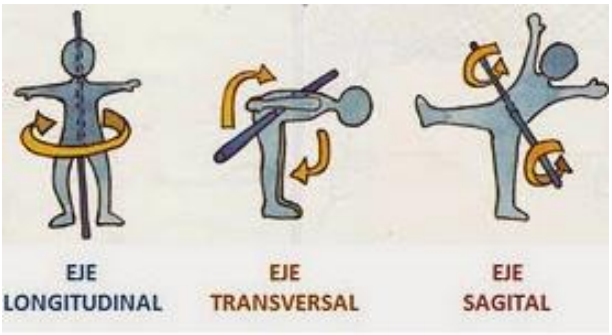
DESPLAZAMIENTOS

Los desplazamientos podemos definirlos como <u>todos los movimientos que se realizan de un punto a otro del espacio, utilizando como medio de transporte nuestro propio cuerpo</u>, es decir, las diferentes formas que tenemos de ir de un lado a otro utilizando nuestro cuerpo. Algunos ejemplos de desplazamientos son: caminar, correr, trotar, reptar, gatear…



GIROS

Los giros pueden definirse como <u>cualquier rotación que hagamos alrededor de alguno de los ejes del cuerpo humano,</u> es decir, cuando realizamos un movimiento circular hacia la izquierda o hacia la derecha. Existen 3 ejes en nuestro cuerpo alrededor de los que podemos girar: *eje vertical (o longitudinal), eje transversal y eje sagital* (no es necesario conocer esos nombres es simplemente para que sepáis que hay tres ejes imaginarios en nuestro cuerpo sobre los que podemos girar). Algunos ejemplos de giros son: hacer "la croqueta", dar volteretas, hacer círculos grandes con los brazos…



SALTOS

Los saltos podemos definirlos como <u>todos los movimientos que se realizan en los que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies,</u> es decir, los movimientos en los que nos impulsamos con nuestras piernas (o con una sola) para mantener nuestro cuerpo en el aire sin apoyarnos en el suelo y volver a caer después al suelo apoyando uno o los dos pies. Existen diferentes formas de saltar: sobre un pie o a "pata coja", con los pies juntos, salto de longitud, salto de altura, saltar a la comba…

CEIP GARCÍA LORCA HUELVA	PROPUESTA DE TRABAJO EDUCACIÓN FÍSICA		
	3º Trimestre	Grupo: 3ºB	Fecha: 08/06/20 al 19/06/20

Después de haber recordado qué eran los DESPLAZAMIENTOS, los GIROS y los SALTOS, os propongo la Tarea Final que tendréis que realizar para poner en práctica todo lo aprendido:

TAREA FINAL:

La Tarea Final consiste en descargar la plantilla que os dejo EN ESTE ENLACE en la que encontraréis una serie de cartas para jugar al JUEGO DE LAS HABILIDADES MOTRICES. Tenéis que descargar esa plantilla, imprimirla (importante hacerlo en HORIZONTAL para que no se corten ni salgan reducidas), pegar cada folio sobre una cartulina o cartón y recortarlo. Una vez tengáis lista vuestra BARAJA DE HABILIDADES MOTRICES: ¡A JUGAR!

***¿Cómo se juega?** Podéis jugar con uno o varios compañeros, o también vosotros solos. Se deben mezclar bien todas las cartas de la baraja y ponerlas en un montón hacia abajo. El jugador que comience cogerá la carta de arriba del montón y le dará la vuelta: tendrá que realizar el reto motriz que diga la carta. Una vez superado el reto, pasa el turno al siguiente jugador (si jugáis solos, os toca levantar otra carta). Como habréis visto, hay cartas especiales y comodines que os van a servir para poder evitar o cambiar algunos retos… o también los de los otros jugadores.* **Espero que os guste y disfrutéis, también podéis inventar nuevas reglas, y no os olvidéis de barajar bien las cartas: ¡A JUGAR!**

Debéis hacer una foto o vídeo en la que se os vea jugando a este juego, que tendréis que enviarme a mi correo electrónico, indicando CURSO, NOMBRE Y APELLIDOS:

tutorjuliogallego@gmail.com

Nota: en el caso de que algún alumno no quiera salir en la foto, puede enviar sin problemas una foto de espaldas.